BIULETYN SPORTOWY

WOJEWÓDZKIEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ W RZESZOWIE

Rzeszów, dnia 7 marca 1955 r. Nr 11

Treść:

UCHWAŁA

Prezydium Wojewódzkiego Komitetu Kultury Fizycznej w Rzeszowie w sprawie reorganizacji Komisji Urządzeń Sportowych WKKF.

Prezydium Wojewódzkiego Komitetu Kultury Fizycznej w Rzeszowie na posiedzeniu w dniu 23 II 1955 r. postanowiło zreorganizować Komisję Urządzeń Sportowych WKKF oraz powołać następujących członków:

1. Piwiński Stanisław — Przewodniczący Komisji
2. Gromek Jan — V-ce Przew. Komisji
3. Grygar Jan — Sekretarz Komisji
4. Wasiuk Konstanty — Członek Komisji
5. Warzocha Edmund — " "
6. Zieliński Czesław — " "
7. Wesołowski Tadeusz — " "
8. Dyżewski Stanisław — " "
9. Pietruszewski Marian — " "
10. Hess Józef — " "
11. Żak Henryk — " "
12. Lipski Kazimierz — " "
13. Szeliga Tadeusz — " "
14. Nycz Stanisław — " "
15. Kocur Stanisław — " "
16. Bentkowski Franciszek — " "
17. Mermon Michał — " "
18. Galiszkiewicz Włodz. — " "
19. Latawiec Władysław — " "

Za Prezydium WKKF

Partyka Kazimierz

OPIEKA LEKARSKA NA ZAWODACH

Poniżej podaje się komunikat Wojewódzkiej Przychodni Sportowo-Lekarskiej do ścisłego przestrzegania

Za Prezydium WKKF

Partyka Kazimierz

Opieka lekarska na zawodach

Współpraca organizatorów i sędziów z lekarzem przed zawodami i w czasie zawodów.

1. Wszystkie zawody sportowe winny być otoczone opieką lekarską.
2. Dyżur na zawodach mogą pełnić: lekarze, felczerzy, stud. medycyny i pielęgniarki, w ilości wg. załączonej tabeli, którzy winni być w zasadzie delegowani przez Wojewódzką Poradnię Sportowo-Lekarską, dotyczy to miasta Rzeszowa, na powiatach przez Powiatowe Poradnie Sportowo-Lekarskie. Na wszystkie zawody szczebla centralnego, które odbywają się na terenie naszego województwa, lekarzy i personel pomocniczy deleguje Woj. Poradnia Sport.-Lekarska.
3. W wypadku braku opieki lekarskiej na zawodach sportowych z winy organizatorów, za wszelkie wypadki i kontuzje odpowiedzialni są organizatorzy i sędzia główny.
4. Obowiązkiem lekarza dyżurnego na zawodach sportowych jest udzielanie pierwszej pomocy w nieszczęśliwych wypadkach i nagłych zachorowaniach powstałych wśród zawodników, członków komisji sędziowskiej, służby porządkowej i publiczności na terenie, na którym odbywają się zawody, w czasie ich trwania oraz bezpośrednio po zakończeniu zawodów.
5. W wypadku jeśli warunki, w których odbywają się zawody lub sposób ich prowadzenia jest niezgodny z regulaminem i stwarza niebezpieczeństwo utraty życia, lub zdrowia zawodników, lekarz dyżurny obowiązany jest ostrzec organizatorów i komisję sędziowską stawiając wniosek o przerwanie zawodów.
6. Lekarz dyżurny ma również prawo i obowiązek niedopuścić do udziału w zawodach zawodnika, który:
   a) w ciągu ostatnich 6 miesięcy nie był uznany przez lekarza za zdolnego do zawodniczego uprawiania danej dziedziny sportu,
   b) którego stan zdrowia budzi obawy lub nie pozwala na branie udziału w zawodach.
   c) który zgłasza się na zawody wbrew przepisom o opiece lekarskiej w danej dziedzinie sportu.

   W związku z powyższym na godzinę przed rozpoczęciem imprezy obowiązuje przegląd zawodników połączony z przeglądem karty zdrowia sportowca każdego zawodnika. Organizatorzy i sędzia główny zobowiązani są umożliwić dokonanie w/w przeglądu w przeciwnym razie ponoszą odpowiedzialność za stan zdrowia zawodnika.
7. Jeżeli w czasie zawodów lekarz stwierdzi, że dalsze branie udziału w zawodach zagraża życiu lub zdrowiu zawodnika — ma on prawo i obowiązek niedopuszczenia go do dalszego udziału w zawodach. Podobnie w wypadku uciążliwych, zbyt krótkimi odstępami czasu oddzielonych startów samych zawodników (przebiegi, półfinały i finały biegów lub rozgrywek itp.) — lekarz może uznać konieczność zastosowania dłuższej przerwy wypoczynkowej między startami tego samego zawodnika, o ile nie sprzeciwia się to z obowiązującym w danej dziedzinie sportu regulaminem lub nakazać wycofania takiego zawodnika (nie dopuścić go do dalszych startów — walk).
8. Orzeczenia lekarskie w związku z opieką na zawodach są nieodwołalne i obowiązujące zarówno dla zawodników, jak i komisji sędziowskiej i organizatorów zawodów (kierownictw ekip).

(Punkty 4, 5, 6, 7, i 8 są opracowane na podstawie broszury wydanej przez GKKF pt. „Instrukcja o opiece lekarskiej w sporcie").

Uwagi:

Zapotrzebowanie personelu medycznego na zabezpieczenie imprez.

a) Organizatorzy winni zgłosić się co najmniej 4 dni przed zawodami pisemnie (w wyjątkowych wypadkach telefonicznie) do WPSL.

b) Zabezpieczenie na imprezach dotyczy przede wszystkim zawodników a następnie zgromadzonej publiczności.

Na imprezach międzynarodowych i mistrzowskich woj. Przychodnia Sport. Lek. po porozumieniu się z organizatorami, decyduje o urządzeniu gabinetu lekarkiego w miejscu imprezy. WPSL dostarcza sprzęt, organizatorzy — pomieszczenie.

Niezależnie od wyżej podanego planu zmiany w zabezpieczeniu opieki lekarskiej mogą być uwzględnione na żądanie organizatorów np.: uruchomienie gabinetu fizykoterapii, jak to miało miejsce w czasie biegu kolarskiego dookoła Polski.

c. Dyżur lekarza i pielęgniarki na zawodach jest odpłatny wg. zarządzenia Przewodniczącego GKKF Nr 192 z dnia 3. I. 1953 r. które określa stawki następująco:

W dniu powszednim 1 godz. dyżuru lekarza 9 zł.
W dniu powszednim 1 godz. dyżuru pielęgniarki 6 zł
W dniu świątecznym 1 godz. lekarza 18 zł
W dniu świątecznym 1 godz. pielęgniarki 12 zł

Wszystkie imprezy na szczeblu wojew. i centralnym organizowane na terenie naszego wojew. winna zabezpieczać WPSL w Rzeszowie. Koszty przejazdów i noclegów dla personelu zabezpieczającego imprezę pokrywa organizator.

Po zakończeniu imprezy lekarz zabezpieczający zawody, winien najpóźniej dnia następnego przesłać sprawozdanie do WSPL, a na powiatach do PPSL wg. podanego wzoru:

SPRAWOZDANIE

z zabezpieczenia medycznego

imprezy . . . . dnia . . . . godz. . . . . .
miejsce . . . .
ilość i rodzaj dokonanych zabiegów . . . .
Uwagi . . . .

Podpis Lekarza:

OPIEKA LEKARSKA NA ZAWODACH

Dyscyplina sportu	Imprezy międzynarodowe			Mistrz. Polski Mistrz Zrzeszniowe Mistrz., wojew. Zawody ligi			Inne imprezy			Uwagi
	L	P	S	L	P	S	L	P	S	
Atletyka zapasy:	2	1	1	2	1	—	1	—	—	
Atletyka ciężary	2	1	1	1	1	—	—	1	—	
Boks	2	1	1	2	1	—	1	—	—	
Gimnastyka	2	1	1	1	2	—	1	—	—	
Hokej na trawie	1	1	1	1	—	—	—	1	—	
Hokej na lodzie	1	1	1	1	—	—	—	1	—	
Kolarstwo	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Ilość patr. sanit. + lek. + pieleg. zależnie od dług. trasy i ilości zawodników
Lekkoatlet.	2	2	1	2	1	1	1	—	—	
Łucznictwo	1	—	—	—	1	—	—	1	—	
Piłka nożna	1	2	1	1	—	—	—	1	—	
Piłka koszyków.	1	1	—	—	1	—	—	1	—	
Piłka ręczna	1	—	—	—	1	1	—	1	—	
Pływanie	1	1	—	1	1	—	—	—	—	
Strzelectwo	1	—	—	—	1	—	—	1	—	
Szermierka	2	1	1	1	1	—	1	—	—	
Narciarstwo	—	—	—	1	1	1	1	1	1	Ilość patr. uzależ. od dł. trasy i ilości zawodników
Łyżwiarstwo	1	—	—	—	1	—	—	—	1	
Tenis stołowy	—	1	—	—	—	—	—	—	—	
Tenis ziemny	1	—	—	—	1	—	—	1	—	
Wioślarstwo	2	2	1	2	2	1	1	1	1	Ilość patroli zależnie od dł. trasy
Piłka siatkowa	1	1	—	—	1	—	—	—	—	
Żeglarstwo	2	2	1	2	2	1	1	1	1	Ilość patroli zależnie od dł. trasy i ilości zawodników
Szachy	—	—	—	—	—	—				— — —
Sport motor.	1	2	1	1	2	1	1	2	1	Ilość patroli uzależn. od dł. trasy, ilości wiraży i zawod.
Sport jeźdz.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Ilość patroli uzależn. od dł. trasy i ilości zawodników
Biegi narod.	—	—	—	1	1	1	1	1	1	
Marsze jesienne	—	—	1	1	1	[illegible]	1	—	1	

Objaśnienie skrótów: L — Lekarz
S — sanitarka
P — pielęgniarka

KIEROWNIK
Woj. Poradni Sportowo-Lekarskiej
lek. Szajna Stanisław

NARCIARSTWO

KOMUNIKAT

Sprawy Komisji Klasyfikacyjnej

W dniu 6 stycznia 1955 r. nastąpiło otwarcie sezonu zimowego w Iwoniczu Zdroju.

Po zweryfikowaniu zawodów narciarskich podaje się wykaz zawodników którzy zdobyli klasy w niżej podanych konkurencjach:

Slalom specjalny seniorów

Zgłoszono 31 zawodników startowało 31 ukończyło 15 sklasyfikowano 4

	I p.	II p.	czas łącz.	kl.
1. Tomkiewicz Tad. Górnik	1,09.4.	0,48,3	1,57.7	III
2. Kusiba Józef Górnik	1,10,6	0,47,9	1,58.5	III
3. Murman Marian Górnik	1.17,7	0,46,9	2,04.6	III
4. Gocek Zdzisław LZS	1,13,1	0,55,0	2.08.1	III

Slalom specjalny juniorów grupy „C"

Zgłoszono 18 zawodników startowało 11 ukończyło 4 sklasyfikowano 1.

1. Szwajlik Józef Górnik 1,06,4 1,35,0 2,41,4 młodz

Otwarty konkurs skoków seniorów

Zgłoszono 18 zawodników startowało 13, ukończyło 13 sklasyfik. 6

	długość skoku I	II	nota łączna		Kl.
1. Murman Marian Górnik	32 m	32 m	207	pkt.	II
2. Nycz Kazimierz Górnik	32 m	32 m	206,5	pkt.	II
3. Such Józef Górnik	30 m	30 m	188,3	pkt.	III
4. Smorol Zdzisław LZS	29 m	29 m	179,2	pkt.	III
5. Such Mieczysław Górnik	26 m	28 m	179,0	pkt.	III
6. Nycz Adolf Gornik	28 m	29 m	171,4	pkt.	III

Otwarty konkurs skoków juniorów grupy „C"

Zgłoszono 10 zawodników, startowało 6, ukończyło 6, sklasyfik. 3

1. Rygiel Józef Górnik	26.0 m	29.5 m	191,0	pkt.	III
2. Such Stan. Górnik	25.0 m	28.0 m	179,0	pkt.	III
3. Oberc Kazim. LZS	28,0 m	27.0 m	170,0	pkt.	III

Ogółem zdobyto w dniu 6 I 1955 r. 2 klasy II,
11 klas III
1 klasę młodz.

W punktacji zespołowej zajęli miejsca:

I.	Zrzeszenie Sportowe Górnik	pkt.	123
II.	Zrzeszenia Sportowe LZS	pkt.	31
III.	Zrzeszenia Sportowe Stal	pkt.	10
IV.	Zrzeszenia Sportowe Włókniarz	pkt.	9
V.	Zrzeszenia Sportowe Start	pkt.	7
VI.	Zrzeszenia Sportowe Unia	pkt.	6
VII.	Zrzeszenia Sportowe Sparta	pkt.	3

W dniu 21 — 23 stycznia 1955 r. w Strzyżowie odbyły się Wojewódzkie Narciarskie Mistrzostwa Juniorów w których po zweryfikowaniu zatwierdza się zdobyte klasy sportowe w niżej wymienionych konkurencjach:

W biegu płaskim chłopców grupy „C" na 10 km.

Zgłoszono 49 zawodników, startowało 41 bieg ukończyło 30 klasę młodz. zdobyło 10 zawodników.

1. Rajchel Stanisław Górnik	40,45	klasa młodz.
2. Sawaryn Zdzisław Włókniarz	40,58	klasa młodz.
3. Batruch Stanisław LZS	41,12	klasa młodz.
4. Rygiel Józef Górnik	41,25	klasa młodz.
5. Nycz Jerzy Górnik	41,26	klasa młodz.
6. Nycz Józef Górnik	41,33	klasa młodz.
7. Habrat Jan Górnik	41,51	klasa młodz.
8. Such Stanisław Górnik	42,04	klasa młodz.
9. Gładysz Józef Górnik	43,19	klasa młodz.
10. Oszal Leonard Unia	43,32	klasa młodz.

W biegu płaskim chłopców grupy „B" na 8 km.

Zgłoszono 63 zawodników, startowało 56, ukończyło 51 sklasyfikowano 13 zawodników.

1. Migilany Marian LZS	30,17	klasa młodz.
2. Załbek Janusz Górnik	30,59	klasa młodz.
3. Murman Andrzej Górnik	32,14	klasa młodz.
4. Klar Wacław Górnik	32,38	klasa młodz.
5. Żurek Czesław Włókniarz	32,39	klasa młodz.
6. Koczela Roman Start	33,17	klasa młodz.
7. Stanisz Stanisław Górnik	34.07	klasa młodz.
8. Zabierowski Jacek Górnik	34,10	klasa młodz.
9. Habrat Władysław LZS	34,26	klasa młodz.
10. Szajna Tadeusz Start	34,47	klasa młodz.
11. Szmyd Alfred Włókniarz	34,58	klasa młodz.
12. Such Ryszard Górnik	35,04	klasa młodz.
13. Granat Zdzisław Stal	35,05	klasa młodz.

W biegu płaskim chłopców grupy „A" na 3 km

Zgłoszono zawodników 39, startowało 33, ukończyło 30. sklasyfik. 8.

1. Potoczek Stanisław Zryw	16,35	klasa młodz.
2. Klepak Ryszard Zryw	17,16	klasa młodz.
3. Głowiński Aleks. Zryw	18,03	klasa młodz.
4. Habrat Franciszek Włókniarz	18,37	klasa młodz.
5. Plizga Jan LZS	18,47	klasa młodz.
6. Klepacki Jacek Górnik	18,59	klasa młodz.
7. Mazur Andrzej Kolejarz	19,06	klasa młodz.
8. Mazur Karol Zryw	19,25	klasa młodz.

W biegu płaskim dziewcząt grupy „A" na 3 km

Zgłoszono zawodniczek 34 startowało 31, ukończyło 30. sklasyfik. 8.

1. Koczela Barbara Start	19,36	klasa młodz.
2. Farska Irena Włókniarz	20,19	klasa młodz.
3. Petryńska Magdalena Włókniarz	20,38	klasa młodz.
4. Malarska Bożyna Włókniarz	20,57	klasa młodz.
5. Mastyka Jadwiga Zryw	22,24	klasa młodz.
6. Bienia Maria Włókniarz	23,11	klasa młodz.
7. Bryda Krystyna Start	23,35	klasa młodz.
8. Soboraj Danuta Zryw	24,00	klasa młodz.

W biegu płaskim dziewcząt grupy „B" na 5 km

Zgłoszono zawodniczek 20, startowało 17, ukończyło 15. sklasyfikowanych 4.

1. Oparowska Alicja Start	32.33	klasa młodz.
2. Kowalska Halina Zryw	33.21	klasa młodz.
3. Piszko Krystyna Stal	34.59	klasa młodz.
4. Szewczyk Renata Stal	36.37	klasa młodz.

Slalom specjalny chłopców grupy „C"

Zgłoszono zawodników 22, startowało 15, ukończyło 8. sklasyfikowano 2.

1. John Wojciech Górnik	1.48.6	klasa młodz.
2. Szwajlik Józef Górnik	1.54,7	klasa młodz.

Slalom specjalny chłopców „grupy „B"

Zgłoszono 17, ukończyło 5, startowało 14. sklasyfikowano 1.

1. Wajcowicz Eugeniusz Zryw 1,46,9 klasa młodz.

Bieg zjazdowy dziewcząt grupy „B"

Zgłoszono 10 zawodniczek, startowało 10. ukończyło 10. sklasyfikowano 3.

1. Piszko Krystyna Stal	1.25,4	klasa młodz.
2. Schabińska Cecylia Stal	1.29,4	klasa młodz.
3. Ozima Helena Stal	1.49,8	klasa młodz.

Bieg zjazdowy chłopców grupy „B" do konkurencji złożonej

Zgłoszono 27 zawodników, startowało 27, ukończyło 26. sklasyfikowano 7

1. Zabierowski Jacek Górnik	0.52,2	klasa młodz.
2. Poznański Ryszard Zryw	0.59.2	klasa młodz.
3. Wajcowicz Eugeniusz Zryw	0,59,7	klasa młodz.
4. Hałabowicz Zbigniew Kolejarz	0,59.7	klasa młodz.
5. Krukierek Jan Zryw	1.00.8	klasa młodz.
6. Krzyżak Bronisław Kolejarz	1,03.8	klasa młodz.
7. Majka Stanisław Stal	1.04.2	klasa młodz.

Bieg zjazdowy chłopców grupy „C" do konkurencji złożonej

Zgłoszono 39 zawodników, startowało 38, ukończyło 32, sklasyfikowano 8.

1. John Wojciech Górnik	0,59,7	klasa młodz.
2. Rajchel Stanisław Górnik	1,00,5	klasa młodz.
3. Nycz Józef Górnik	1,00,8	klasa młodz.
4. Szwajlik Józef Górnik	1,01,0	klasa młodz.
5. Kołtun Tadeusz Kolejarz	1,01,8	klasa młodz.
6. Zagórski Jan Zryw	1,02,5	klasa młodz.
7. Kot Kazimierz Zryw	1,04,5	klasa młodz.
8. Guzik Janusz Włókniarz	1,05,0	klasa młodz.

Skoki otwarte chłopców grupy „A"

Zgłoszono 10 zawodników, startowało 5, ukończyło 5, sklasyfikowano 1.

1. Błażowski Jan LZS	177,3 pkt.	klasa młodz.

Skoki otwarte chłopców grupy „B"

Zgłoszono 22 zawodników, startowało 12, ukończyło 12 sklasyfikowano 2.

1. Murman Andrzej Górnik	185,4 pkt.	klasa młodz.
2. Nycz Józef Górnik	173,4 pkt.	klasa młodz.

Skoki otwarte i do konkurencji klasycznej chłopców grupy „C".

Zgłoszono 21 zawodników, startowało 12, ukończyło 12, sklasyfikowano 1 zawodnika w klasie III-ciej i 3 w klasie młodz.

1. Such Stanisław Górnik	190,4 pkt.	klasa III
2. Rakoczy Stefan Start	182,7 pkt.	klasa młodz.
3. Rygiel Józef Górnik	179,7 pkt.	klasa młodz.
4. Oberc Kazimierz LZS	177,9 pkt.	klasa młodz.

Konkurencja złożona (bieg i skok) chłopców grupy „C"

Zgłoszono 10 zawodników, startowało 8, ukończyło 8, sklasyfikowano 2.

1. Such Stanisław Górnik	422,9 nota	klasa młodz.
2. Rygiel Józef Górnik	420,9 nota	klasa młodz.

Konkurencja złożona alpejska (zjazd i slalom) chłopców grupy „C".

Zgłoszono 29 zawodników, startowało 8, ukończyło 5, sklasyfikowano 1.

1. John Wojciech Górnik klasa młodz.

Ogółem na Mistrzostwach Narciarskich Juniorów zdobyto 1 klasę III i 73 klas młodzieżowych.

ROZS otrzymały zaświadczenia klasyfikacyjne. Roześlą je do Kół Sportowych a te z kolei zgodnie z Regulaminem Jednolitej Klasyfikacji Sportowej wystąpią do swych PKKF-ów o nadanie klas III-ich i młodzieżowych.

Równocześnie podaje się wyniki ogólnej punktacji Wojewódzkich Narciarskich Mistrzostw Juniorów w Strzyżowie:

1 miejsce Zryw	919 pkt.	i Puchar przechodni ZW ZMP poraz drugi
2 miejsce Górnik	835 pkt.	
3 miejsce Stal	411 pkt.	
4 miejsce Włókniarz	394 pkt.	
5 miejsce Start	318 pkt.	
6 miejsce LZS	189 pkt.	
7 miejsce Kolejarz	171 pkt.	
8 miejsce Unia	20 pkt.	
9 miejsce Sparta	18 pkt.	

Inspektor Sekcji
Dyląg Józef

Przewodniczący S.N.
Garbacik Tadeusz

KOLARSTWO

REGULAMIN

wojewódzkich kolarskich mistrzostw naprzełaj

Cel

Celem wojewódzkich mistrzostw naprzełaj jest uroczyste otwarcie sezonu kolarskiego oraz przegląd gotowości kolarzy do sezonu letniego.

Termin i miejsce

Wojewódzkie kolarskie mistrzostwa naprzełaj odbędą się w dniu 13. III. 1955 r. w Mielcu.

Program zawodów

Mistrzostwa rozegrane zostaną na dystansie 20 km. Start dla zawodników wszystkich klas wspólny godz. 11.

Uczestnictwo

W mistrzostwach województwa naprzełaj startują zawodnicy sekcji kolarskich kół sportowych zgłoszeni do SK WKKF klasy II, III i młodzieżowej. Zawodnicy muszą wykazać się przed startem ważnymi kartami zdrowia bez czego nie będą dopuszczeni do zawodów.

Kierownictwo i sposób przeprowadzenia

Kierownictwo zawodów sprawuje Sekcja Kolarska WKKF przy współudziale Koła Sportowego Stal Mielec. Sędziego głównego i komisję sędziowską wyznaczy SK WKKF.

Ocena wyników

Mistrzem województwa zostanie zawodnik, który przebędzie całą trasę w najkrótszym czasie.

Nagrody

Zwycięzcy I-szych 10-ciu miejsc wojewódzkich mistrzostw naprzełaj otrzymują dyplomy.

Zgłoszenia

Imienne zgłoszenia zawodników przesyłają koła sportowe do Koła Sportowego Stal Mielec Osiedle blok 15 w terminie do dnia 10. III. 1955 r.

Zgłoszenia przesłane po terminie nie będą przyjęte. Obowiązuje regulaminowy wzór zgłoszenia.

Przepisy końcowe

Dnia 13. III. 1955 r. godz. 9.45 w lokalu Koła Sportowego Stal Mielec Osiedle blok 15 odbędzie się odprawa komisji sędziowskiej i kierowników drużyn, na której rozdane zostaną numery startowe i podana zostanie dokładnie do wiadomości trasa. WKKF pokrywa koszty organizacji zawodów. Koszty przejazdu, wyżywienia i zakwaterowania pokrywają koła delegujące. W zgłoszeniach należy podać dzień i godzinę przyjazdu uczestników do Mielca w celu zarezerwowania kwater. Ekipy zamiejscowe zgłoszą się po przyjeździe w świetlicy koła sportowego Stal Mielec Osiedle blok 15.

Zawody rozegrane zostaną na podstawie regulaminu SK GKKF. Sędzia główny zawodów obowiązany jest nadesłać do SK WKKF szczegółowe sprawozdanie z mistrzostw z protokołem zawodów w terminie 3-ch dni od daty zakończenia mistrzostw.

W razie niesprzyjających warunków atmosferycznych organizator zastrzega sobie prawo odwołania zawodów o czym zostaną zawiadomione zainteresowane koła najpóźniej na 2 dni przed imprezą.

Inspektor Sekcji
Dyląg Józef

Przewodniczący Sekcji
Małodobry Albin

PIŁKA NOŻNA

KOMUNIKAT

Sprawy Komisji Sportowej WKKF

Nawiązując do zapowiedzi ogłoszonej w Biuletynie Sportowym nr 5 strona 35 zarządza się co następuje: SPN—PKKF Krosno, Mielec i Przemyśl poza ewidencją zawodników klasy B prowadzić będą również ewidencję zawodników klasy C w zasięgu terytorialnym pokrywającym się z podziałem na grupy klasy B. Wspomniane SPN PKKF zaprowadzą książki ogólnej ewidencji zawodników o kolejnej ciągłej numeracji, drugą książkę z ewidencją zawodników wedle przynależności do kół.

Odcinki kart zgłoszeń z nadrukiem dla WKKF będą przechowywane w tych PKKF ułożone alfabetycznie niezależnie od przynależności do kół, drugie odcinki deklaracji zostaną skierowane do macierzystych PKKF, natomiast trzeci odcinek tj. potwierdzenie zgłoszenia przesłane będzie do zainteresowanego Koła.

Wszystkie trzy odcinki deklaracji winny być oznaczone tym samym numerem. Wspomniane PKKF po otrzymaniu wykazów alfabetycznych wraz z potwierdzeniami zgłoszeń od Kół oraz drugich odcinków z PKKF macierzystych dla danego Koła natychmiast przystąpią do uporządkowania ewidencji.

Wzywa się wszystkie Koła SPN PKKF o niezwłoczne przesłanie tych odcinków do wyszczególnionych PKKF.

Wyjaśnia się przy tym, że obecnie wszyscy bez wyjątku zawodnicy drużyn Ligi Międzywojewódzkiej i klasy A będą rejestrowani wyłącznie w SPN WKKF (żaden PKKF nie ma prawa potwierdzić zawodników Ligi i klasy A), która również drugie odcinki deklaracji prześle do macierzystego PKKF. SPN PKKF tych drugich odcinków u siebie nie będą rejestrować, ani numerować, a jedynie będą przechowywać je oddzielnie dla ogólnej swej ewidencji To samo odnosi się do zawodników klasy B i C, których rejestracja prowadzona będzie w wyżej wspomnianych trzech PKKF, a macierzyste PKKF otrzymane odcinki będą jedynie przechowywać.

Poniżej podajemy podział na grupy drużyn klasy B oraz wykaz drużyn klasy C. Drużyny klasy B zostały tak ustawione do rozgrywek mistrzowskich, natomiast podział na grupy klasy C będzie podany później. W myśl wytycznych GKKF grupy winny posiadać nie mniej niż 10 do 12 drużyn, terytorialnie jak najbliżej siebie położonycch. Oczekujemy więc projektów z zainteresowanyh PKKF, specjalnie Krosna, Mielca i Przemyśla.

Do SPN PKKF Krosno należeć będą drużyny:

Klasa B

1. KS Jedlicze
2. KS Potok
3. Start Rymanów
4. Sparta Lesko
5. Kolejarz Stróże
6. Górnik Jasło
7. Unia Krajowice
8. LZS Zagórz
9. LZS Zarszyn
10. LZS Miejsce Piastowe
11. LZS Ropica Dolna

Klasa C

1. Górnik Ustrzyki
2. LZS Uherce
3. KS Wielopole
4. LZS Tarnowa Dolna
5. LZS Dynów
6. Sparta Brzozów
7. KS Grabownica
8. LZS Przysietnica
9. LZS Górki
10. LZS Haczów
11. LZS Dąbrówka
12. LZS Długie
13. LZS Mrzygłód
14. LZS Bazanówka
15. LZS Nowotaniec
16. Start Sanok
17. Kolejarz Jasło
18. Kolejarz Zagórzany
19. LZS Lisówek
20. KS Roztoki
21. KS Brzozówka
22. Start Kołaczyce
23. LZS Brzostek
24. LZS Szebnice
25. LZS Iwonicz
26. LZS Bóbrka
27. LZS Rogi
28. LZS Turaszówka
29. LZS Suchodół
30. LZS Kozłówek
31. LZS Frysztak

Do SPN PKKF Mielec należeć będą drużyny:

Klasa B

1. Gwardia Mielec
2. Stal Dęba
3. Sparta Rudnik
4. Sparta Mielec
5. Sparta Tarnobrzeg
6. Sparta Kolbuszowa
7. Stal Gorzyce
8. LZS Brzeźnica
9. Stal Dębica
10. LZS Cyranka
11. LZS Ulanów

Klasa C

1. LZS Radomyśl
2. LZS Chorzelów
3. Start Rzochów
4. LZS Złotniki
5. LZS Przecław
6. LZS Orłow
7. LZS Czajkowa
8. LZS Zawada
9. LZS Czarna
10. LZS Kawęczyn
11. LZS Straszecin
12. LZS Wielopole
13. LZS Pilzno
14. Kolejarz Dębica
15. Unia Pustków
16. LZS Będziemyśl
17. Sparta Sokołów
18. Start Kolbuszowa
19. LZS Kolbuszowa Górna
20. LZS Raniżów
21. LZS Derynie
22. Unia Sarzyna
23. LZS Stróże
24. LZS Przędzel
25. LZS Racławice
26. LZS Warchoły
27. LZS Zarzecze
28. LZS Wólka Tanowska
29. LZS Wolina
30. LZS Pławo
31. LZS Bieliny
32. LZS Kopki
33. LZS Bieliniec
34. LZS Jeżowe
35. Start Rozwadów
36. Stal Tarnobrzeg
37. LZS Dzierdziówka
38. LZS Rzeczyca Długa
39. LZS Charzewice
40. LZS Turbia
41. LZS Mokrzyszów
42. LZS Furmany
43. LZS Zbydniów
44. LZS Grębów
45. LZS Sobów
46. LZS Baranów
47. LZS Miechocin
48. LZS Dęba
49. LZS Dymitrów

Do SPN PKKF Przemyśl należeć będą drużyny:

Klasa B

1. Gwardia Przemyśl
2. Sparta Lubaczów
3. LZS Radymno
4. Sparta Przemyśl
5. LZS Przedmieście
6. Włókniarz Rakszawa
7. Unia Leżajsk
8. LZS Sonia
9. Kolejarz Rzeszów
10. LZS Przybyszówka
11. LZS Trzebownisko

Klasa C

1. Start Przemyśl
2. LZS Wilcze
3. LZS Małkowice
4. LZS Bolestraszyce
5. LZS Kosienice
6. LZS Wyszatyce
7. Start Jarosław
8. LZS Munina
9. LZS Pruchnik
10. LZS Kaszyce
11. LZS Zamojsce
12. LZS Skołoszów
13. LZS Ostrów
14. Włókniarz Lubaczów
15. LZS Narol
16. LZS Oleszyce
17. LZS Piaski
18. LZS Cieszanów
19. LZS Tarnów
20. LZS Gorliczyna
21. LZS Kańczuga
22. LZS Grzęska
23. LZS Świętoniowa
24. LZS Uiezna
25. Stal Łańcut
26. LZS Krzemienica
27. LZS Strażów
28. LZS Wola Mała
29. LZS Rogóżno
30. LZS Żołynia
31. Start Rzeszów
32. Sparta Głogów
33. Start Głogów
34. Unia Boguchwala
35. LZS Wysoka Strzyżowska
36. LZS Czudec
37. LZS Staroniwa
38. LZS Łukawiec
39. LZS Jasionka
40. LZS Bratkowice
41. LZS Mrowla
42. LZS Rudna Wielka
43. LZS Rudna Mała
44. LZS Trzciana
45. LZS Świlcza
46. LZS Malawa
47. LZS Krasne
48. LZS Zalesie
49. LZS Załęże
50. LZS Biała
51. LZS Słocina
52. LZS Tyczyn
53. LZS Pobitno

Podróżek Wiktor
Inspektor Sekcji

Stelmach Henryk
Przewodniczący Sekcji

LEKKOATLETYKA

TRENING MIOTACZA

w poszczególnych okresach planu rocznego (Opracowany przez członka Rady Trenerów Zygmunta Habrata i zatwierdzony przez Radę Trenerów Sekcji LA WKKF Rzeszów)

Zaprawa specjalna miotaczy — 15 I — 15 III.

W drugiej połowie treningu przygotowawczego tj. od 15 I zaprawa ogólnorozwijająca przechodzi w specjalną. Treść zimowego treningu ulega pewnej zmianie. Wobec tego, że w poprzednich 2-ch miesiącach został osiągnięty określony stan ogólnorozwojowy, głównym zadaniem treningu staje się celowy rozwój cech przychofizycznych związanych ściśle z wybraną konkurencją rzutową.

Dużo miejsca w trenigu winny zająć ćwiczenia specjalne związane z daną konkurencją i pracą nad jej techniką W tym okresie zaleca się zwrócić uwagę na następujące ćwiczenia:

a. dla miotaczy kulą: — specjalne ćwiczenia przygotowawcze wzmacniające, rościągające i rozluźniające mięśnie rąk (barki, kiście palce) tułowia i nóg.
Pchanie piłek lekarskich różnej wagi w przód i do góry z różnych pozycji wyjściowych. Rzuty piłkami lekarskimi różnej wagi jedną i dwiema rękami, żonglowanie kulą (rzuty, chwyty, podrzuty itp). Pchnięcia na technikę kulami lżejszymi, normalnymi i cięższymi. Różnorodne skoki, ćwiczenia skocznościowe i podskoki) te ostatnie z kulą i bez kuli).

b. dla miotaczy dyskiem: — specjalne ćwiczenia przygotowawcze tułowia (krążenia — rąk i nóg) rzuty piłkami lekarskimi o różnym ciężarze, różnymi sposobami i z różnych pozycji wyjściowych.
Różne rodzaje ruchów wstępnych dyskami cięższymi od normalnych i o przepisowej wadze. Imitowanie rzutu dyskiem (elementy ruchów z pomocą współćwiczącego, lub posługując się specjalnymi urządzeniami (dysk z opaską na ręku, ciężary na blokach). Rzuty dyskiem cięższym, normalnym i lżejszym ze zwróceniem uwagi na poszczególne elementy techniki rzutu. Różne rodzaje skoków i podskoków.

c. dla miotaczy oszczepem i granatem: — ćwiczenia przygotowawcze mięśni tułowia na wyrobienie gibkości i siły, ćwiczenia na wyrobienie kroku oraz zmierzające do osiągnięcia dużej ruchomości stawu barkowego i wzmocnienia mięśni ręki wyrzucającej. Rzuty lekką i średnią piłką lekarską, jedną i dwiema rękami, ruchami zbliżonymi do techniki rzutu oszczepem, lub granatem zmieniając położenie wyjściowe nóg, tułowia i rąk. Rzuty niewielką piłką (400 — 600 g) o ścianę lub siatkę. Imitowanie rzutu oszczepem i granatem przy współudziale ćwiczącego, albo z pomocą gumy, czy też ciężaru na blokach. W części poświęconej technice, specjalną uwagę należy zwrócić na wypracowanie poszczególnych elementów ćwiczenia np.: wyrzut, obrót, czy doskok. Należy unikać rzutów na wynik. W miarę zbliżania się wiosny wzrasta natężenie pracy na wolnym powietrzu.

Schemat zaprawy tygodniowej

		dni tygodnia 1	2	3
gimnastyka — rozruch	—	x	x	x
siła (obciążenia mniejsze)	—	x	x	
szybkość	—		x	
skoczność	—	x		
technika	—	x		
wytrzymałość	—		x	

drugi dzień tygodnia winien być na powietrzu. W okresie tym wyrabiamy przeważnie siłę i cechy psychofizyczne. Trening odbywa się 4 — 5 razy w tym 2 do 3 razy na powietrzu, 2 razy na sali.

Trening tygodniowy dla oszczepnika

1 dzień

1. rozruch
2. ćwiczenia szybkości, sprinty, bieg, przyspieszenia, (starty)
3. ćwiczenia specjalne oszczepnika
4. ćwiczenia skocznościowe i skoki
5. bieg uspokajający

2 dzień

1. rozruch
2. ćwiczenia specjalne
3. praca nad techniką
4. ćwiczenia z ciężarkami lub sztangą
5. ćwiczenia skocznościowe lub skoki
6. bieg uspokajający, ćwiczenia uspokajające

3 dzień

1. rozruch
2. ćwiczenia specjalne
3. gry i sztafety
4. bieg uspokajający
5. wolny bieg uspokajający

4 dzień

1. marszobieg

W miesiącu marcu podkreślamy trening biegowy. zwracamy uwagę na wytrzymałość, szybkość, siłę odbicia, skoczność i specjalne ćwiczenia techniczne. Siła przebija się przez cały rok. 40 procent czasu zużywamy na technikę, 60 procent na rozwój cech psychofizycznych.

1 Świadomość treningu

Ta podstawowa zasada nowoczesnego treningu jest dla miotacza, który bez techniki nie może marzyć o wynikach — bardzo ważna. Polega ona na tym, że trenujący winien rozumieć nie tylko swą pracę w treningu rocznym, okresowym, cyklicznym, umieć posługiwać się środkami, lecz w pierwszym rzędzie musi mieć precyzyjny obraz techniki i stylu do opanowania którego zdąża. Zawodnik bez świadomości kierunku pracy jest ciężarem dla trenera, wolno rozwija się, pozostawiony sobie gubi się momentalnie. Nieznajomość techniki (mimo, że trening może być prawidłowo ustawiony) nie pozwala mu na samodzielne eliminowanie nabytych błędnych przyruchów, przerabianie mechaniczne wzorców treningowych prowadzi okrężną drogą do podnoszenia formy. Natomiast zawodnik świadomy zadań treningu, zmierzający do opanowania ruchu technicznego, którego dokładny obraz nosi w wyobraźni, przy wskazówkach obserwującego kolegi — czyni szybkie postępy. Jedynie pełne wyobrażenie o technice pozwala na pracę celową, na ustawienie prawidłowego ruchu, na automatyzowanie stylu. Droga: poznanie, doświadczenie, nawyk — jest jedyną dla miotacza

2 Wytrzymałość miotacza.

Po co miotaczowi wytrzymałość? komu się dawniej chciało biegać po lesie by tracić wagę? wytrzymałość jest potrzebna przede wszystkim do opanowania techniki. Zawodnik, który trenował 2 do 3 razy tygodniowo. w tym rzucał na 2 treningach oddając do 20 rzutów doświadczał ruchu miotacza 40 razy. Natomiast miotacz. który bez zmęczenia (bo nad techniką można pracować jedynie w zupełnej świeżości) potrafi oddać do 100 rzutów i w pewnym okresie trenować 4 do 5 razy tygodniowo, doświadcza ruchu miotacza tygodniowo do 500 razy. Ma więc 10-krotnie większe możliwości opanowania techniki. Nie koniec na tym. Wytrzymałość umożliwia większe obciążenie treningowe, a tym samym szybciej rozwija i szybciej wykształca cechy psychofizyczne. Wytrzymałość miotacza powstaje z połączenia treningu biegacza z pracą siłową. Idealnym rozwiązaniem treningu jest tak zwana terenówka czyli poprostu praca w terenie. Miotacz rozgrzewa się truchtem, swobodnym biegiem. lekkimi ćwiczeniami, po czym stosuje sporo wstawek na skoczność i siłę, by kończyć biegiem spokojnym, czy interwalem.

3 Stopniowe przechodzenie na formy pracy zbliżone do rzutów

Bogactwo środków treningowych wymaga umiejętności ich doboru. Nie jest obojętne czy miotacz wyrobi muskulaturę podnoszeniem ciężarów 40 czy 50 kg, czy też rzucaniem kulą 10 kg. Różnica polega na szybkości wykonanego ruchu i jego technice. Otóż w planie rocznym jak i w poszczególnych cyklach tygodniowych, czy 2 tygodniowych środki pracy muszą być uszeregowane tak. by najdalej oddalone od ruchu wymaganego na zawodach (rzutu) były równie oddalone w czasie. Ciężary bę-

dzie więc miotacz podnosił zimą, uprawiał walkę francuską, przyrządówkę. W lecie stosuje gimnastykę akrobatyczną, szybką i rzuty.

Kształtowanie mięśni odbywać się winno w formach coraz to szybszych i jak najbardziej zbliżonych do rzutu. Naturalnie nie oznacza to mechanicznego rozplanowania w czasie środków treningowych, lecz kierunek zmniejszania obciążenia dla zwiększenia szybkości i zastępowania ćwiczeń obojętnych technicznie na pomocne w wyczuciu ruchu finalnego. Czołowi miotacze w sezonie ograniczają się niemalże wyłącznie do rzutów i skoków w pracy siłowej. Stosując przyrządy o różnej wadze oddając bardzo dużo rzutów i uzupełniając tę pracę szybką gimnastyką, grami, skokami, i sprinterskimi przebieżkami wyrabiają dynamiczną muskulaturę o niezwykłej reakcji. I tak Skobla poza rzutami uznaje jedynie gimnastykę akrobatyczną, w zimie zaś gra w koszykówkę ciężkimi piłkami. Innych form pracy nie potrzebuje, ma bowiem wspaniale rozwinięte mięśnie. Von Ville murzyn amerykański w sezonie wyłącznie rzucał kulami wagi od 3 do 10 kg. Tak więc dobór środków (bezpośredniej celowości) w poważnej mierze wpływa na skuteczność treningu.

Praca nad techniką w okresie przygotowawczym.

Wymaga odrębnego omówienia. Jest rzeczą znaną, że elminowanie błędów technicznych nie mówiąc o przystawieniu techniki jest bardzo trudne w okresie startów — zadanie to przypada na okres przygotowawczy.

Miotacz w okresie przejściowym zapomina o swym stylu, odzwyczaja się od nabytego nawyku ruchowego i uczy się jakgdyby od początku techniki. Może to uczynić w okresie ogólno rozwojowym, lub w specjalizacyjnym. W bieżącym sezonie uważaliśmy za stosowne pracę techniczną przeprowadzić w drugiej połowie okresu przygotowawczego — stąd brak zawodów w hali dla uniemożliwienia powrotu do starych wad. Doświadczenia utwierdzają nas jednak w przekonaniu, że nad techniką należy pracować już w okresie ogólno-rozwojowym, w drugiej zaś połowie zimy automatyzować technikę startami lub sprawdzianami. Pracować nad techniką trzeba w specjalnie dla tego celu poświęcone w dni treningowe. Bardzo dokładnie i powoli miotacz wykształca ruch. Rzeczą trenera i instruktora jest dobieranie ćwiczeń i form pracy nad techniką. Przykładowo można podać montowanie techniki pchnięcia kulą następującymi fazami.

1. praca wyłącznie kiści
2. praca z ręki
3. praca z barku — ręka — kiść (postawa izolowana — stopy równolegle, przodem do kierunku rzutu).
4. jak poprzednio w pozycji bocznej
5. z pogłębieniem skłonu i włączeniem pracy prawej nogi
7. doskoki
8. wyrzut z małego doskoku
9. wyrzut z pełnego doskoku

W ten sposób na każdym technicznym treningu powtarzamy od elementów najprostszych do trudniejszych technikę pchnięcia.

W drugiej połowie zimy automatyzujemy ruch wykonując coraz to większą ilość pchnięć pełnych

Układ treningu

Nie zachodzi potrzeba odmiennego układu cyklu tygodniowego okresu ogólno rozwojowego i specjalizacyjnego. Różnica polegać będzie na doborze środków i w zastąpieniu dnia technicznego dniem sprawdzianów.

Cykl tygodniowy

	dni tygodnia						
	1	2	3	4	5	6	7
Rozruch poranny	— x	x	x	x	x	x	x
Praca w sali z akcentem wszechstronności		x				x	
Dzień techniki lub start							x
Terenówka				x			

Rozruch poranny

Codzienny rozruch poranny (poza niedzielą, gdy biegamy w terenie przed południem) ma na celu nie tylko rozbudzenie lecz również podniesienie kondycji i pogłębienie ruchomości. W tym celu miotacz winien biegać w terenie po rozgrzaniu się truchtem, lekkim biegiem, wymachami i skłonami, podskokami, pobawić się ciskaniem kamieni (waga 5 do 15 kg) następnie nieco ćwiczeń gibkościowych, parę przyspieszeń i powrót do truchtu. Całość 25 do 30 minut. W wypadku braku wszelkich warunków na wyjście z domu należy odświeżyć pokój, rozgrzać się truchtem w miejscu wykonać kilka skłonów, parę skoków, nieco ćwiczeń siłowych na ręce i mięśnie brzucha. Czas trwania 12 do 15 minut.

Praca na sali z akcentem siłowym.

Rozwiązanie tego dnia treningowego może być bardzo proste. Wystarczy włączyć się w pracę sekcji ciężko-atletycznej, zapaśniczej, lub gimnastycznej przyrządowej Jeżeli istnieje możliwość przeprowadzenia treningów w grupie lekkoatletów stosujemy szeroki wachlarz środków wyrabiających siłę.

1. Rozgrzewkę — truchtem, lekkimi ćwiczeniami na RR i tułów w lekkim biegu, ewentualnie zabawę z piłką.
2. Praca pod lekkim obciążeniem (piłki lekarskie) przewroty, ćwiczenia z partnerem.
3. Odpoczynek w niemęczącej zabawie, grze.
4. Silne obciążenie — ciężary, worki z piaskiem, walka.
5. Skoki, przewroty akrobatyczne, ćwiczenia rozciągające uspokajające. Łagodnie podnosić intensywność ćwiczeń. Czas trwania 50 — 90 min.

Praca na sali z akcentem wszechstronności.

1. Rozgrzewka jak poprzednio.
2. Ćwiczenia na szybkość, siłę i skoczność na bazie nauki techniki biegów (sprintu lub płotków) rzutu i skoku np. sprint, półskiping, półskiping w zmiennym rytmie, wężyk z przyspieszeniem. Zryw w pełnym skipie, przebieżki, „rower" ze zrywami sprinterskimi, pchnięcie kulą — fazy montażu technicznego przy pomocy piłki lekarskiej. skok wzwyż, wymachy nogi atakującej, naskoki na drabinki. przejście nad poprzeczką.
3. Siła — ćwiczenia tułowia, mięśni brzusznych, ramion — kółka, poręcze, lina.
4. Skoczność — przeskoki przez przyrządy, wieloskoki.
5. Zręczność — koszykówka, walka o piłkę, tor przeszkód
6. Gibkość — w czasie całego treningu posługujemy się szeregiem ćwiczeń pogłębiających ruchomość. Specjalnie mocno akcentujemy gibkość serią ćwiczeń, gdy zawodnicy są silnie rozgrzani. Kończymy trening paroma krótkimi, przyspieszeniami i ćwiczeniami uspokajającymi. Czas trwania 90 do 120 minut.

Dzień techniki lub startu.

Technika rzutu wymaga dokładnej, długotrwałej pracy w odpowiednich warunkach, najlepiej do tego celu nadaje się hala. Gorzej przedstawia się sprawa z przystosowaniem naszych sił do pracy technicznej (brak siatek, odpowiednich oszczepów, kul, młotów). W praktyce większość miotaczy musi ćwiczyć w terenie. Schemat prosty. Rozgrzewka i montowanie techniki, na zakończenie parę przyspieszeń, pogłębień — całość 60 do 90 minut. W drugiej połowie zimy dzień techniki winien się przeplatać ze startem. Miotacz nie tylko rzuca lecz powinien przebiec sprintem, oddać kilka skoków. W hali program startu nie jest trudny: rzut 9 do 12 razy. Bieg na dystansie 30 do 60 m. Skok w dal lub wzwyż. ewentualnie trójskok z miejsca, czy inne wieloskoki. W terenie: rzut, wieloskoki w śniegu, sprint zostaje zastąpiony paroma przyspieszeniami.

Terenówka

1. Dostępna jest praktycznie tylko w niedzielę. Inne dni niedostępne z powodu zapadających ciemności — to niezwykle utrudnia pracę.

   Schemat: rozgrzewka truchtem, skoki, bieg, skłony, podskoki i zabawy. Czas trwania 20 minut.
2. Wstawki siłowo-skocznościowe, wieloskoki obunóż, przodem, bokiem, tyłem z półobrotem w głębokiej pozycji w skłonie. skrętoskłonie, jednonożne, zmiennonożne, ćwiczenia z patnerem. rzucanie belkami, kamieniami. Należy dozować odpowiednio natężenie. odpoczywać w ćwiczeniach gibkościowych, w truchcie. Czas 20 do 30 minut.
3. Trucht z przejściem do żywego rytmu biegowego na dystansie do 200 m. Odcinki biegu 3 razy 100, 4 razy 100, 5 razy 100. 4 razy 120, 5 razy 120 m. itd. Nie należy przekraczać 5 razy 200 m.

4. Ćwiczenia gibkościowe. Trucht uspokajający. Czas trwania 60 do 90 minut w zależności od temperatury. Im zimniej, tym krócej i intensywniej. Ćwiczyć w trampkach, lub butach. Nogi izolować papierem, chronić się skafandrem przed przewiewem. Podane toki treningów są przykładowe. W zależności od warunków zaawansowania konkurencji rzutowej można i należy układać pracę dogodniej. Regułą zawsze jednak będzie stosowanie dużego wachlarza środków i niemniejszej częstotliwości treningów jak 4 razy w tygodniu. Kontrola wagi co 2 tygodnie wskazuje na właściwość natężenia pracy. Waga winna wzrastać od 03 do 05 kg. na 2 tygodnie w czasie pracy zimowej.

Podokres terenowy (wiosenny).

Wraz z przejściem z sali sportowej do warunków terenowych zmienia się charakter treningu nastawionego na rozwój i doskonalenie niezbędnych dla miotacza cech i nawyków. Zwęża się on coraz bardziej w specjalizacyjnym kierunku uprawianej konkurencji rzutów. Jak i poprzednio powinno się skierować uwagę na środki zapewniające rozwój siły i szybkości, w ścisłym ich związku. Najważniejszymi z nich będą wymienione wyżej ćwiczenia specjalne z właściwym przyrządem, bez niego, skoki i ćwiczenia skokowe (stosowane w lutym i marcu. Ponadto trening wszystkich miotaczy musi stale zawierać ćwiczenia czysto siłowe, a przede wszystkim szybkościowe. Tylko podtrzymując na niezbędnym poziomie siłę (stosując okresowe ćwiczenia siłowe) i doskonaląc cechę szybkości (systematyczna praca szybkościowa) miotacz może osiągnąć skuteczne połączenie dwóch najważniejszych dla niego cech: — siły i szybkości. Dlatego też w treningu wiosennym stosujemy ćwiczenia na przyrządach gimnastycznych i z obciążeniem (ciężarki, odważniki i sztanga) ćwiczenia szybkościowe — specjalne ćwiczenia sprinterskie przyspieszenia, bieg ze startu itd. Przy pomocy tych czysto siłowych, a w zasadzie szybkościowych ćwiczeń, można nie tylko utrzymać osiągnięty poziom siły i szybkości, ale doskonale wzmocnić najbardziej obciążone pracą (w każdej poszczególnej konkurencji rzutowej) grupy mięśniowe. W dalszym ciągu powinno się pracować nad technicznym doskonaleniem wybranej konkurencji. W pracy nad techniką (w kwietniu i maju) zwracamy przede wszystkim uwagę na:

1. Przyswojenie poszczególnych elementów technicznych (przy pomocy ćwiczeń specjalnych i rzutów wyłącznie na technikę).
2. Rzuty z miejsca.
3. Nauczanie rozbiegu i rzutów w kole (z wyrzutem przyrządów i bez przyrządów). W żadnym wypadku nie należy spieszyć się z rzutami na wynik. Praca nad rozwojem cech psychofizycznych i nad techniką rzutu jest wzajemnie powiązana. Rozwój niezbędnych cech stwarza solidną bazę dla doskonalenia techniki, a bezpośrednia praca nad techniką z jednej strony stanowi doskonały środek rozwojowy tych cech. Doskonalenie techniki wybranej konkurencji rzutowej należy poprzedzić przygotowaniem przełajowym (terenowym). Wszyscy miotacze muszą na wiosnę przeprowadzić co najmniej 10 do 12 przełajowych zajęć terenowych.

Schemat treningu w podokresie terenowym — 15. III. — 15. IV.

Dwie możliwości:

1. 2 dni treningu, trzeci dzień odpoczynek
2. 3 dni treningu, czwarty odpoczynek.

Rzucać w tym okresie już z koła.

Cechą tego podokresu jest praca nad wytrzymałością rzutową. Rzucać na pół siły. Oswajać się ze sprzętem. Akcent: wytrzymałość rzutowa, siła, technika, cechy psychofizyczne. W podokresie tym intensywność treningu musi stopniowo wzrastać. Trening przeprowadza się 5 — 6 razy tygodniowo.

	dni tygodnia						
	1	2	3	4	5	6	7
Rozruch		x	x		x	x	
Technika w terenie		x			x		
Zabawa skoczno-biegowa		x			x		
Akrobatyka			x			x	
Piłka ręczna			x			x	
Zabawa sprinterska			x			x	
Terenówka (przełaj)							x

Dokończenie treningu miotacza zostanie podane w Biuletynie Sportowym Nr 13

Sprostowanie

Prostuje się omyłki w Zarządzeniu Nr 12 Prezydium WKKF w Biuletynie Sportowym Nr 10:

podano: winno być:

Wróbel Maria — Wróbel Zofia

Ruszel Władysław — Ruszel Zdzisław

Morszczyzna Tad. — ROZS Start

Lew Tadeusz — Sekcja Boksu

Warunki Prenumeraty Biuletynu Sportowego Wojewódzkiego Komitetu Kultury Fizycznej w Rzeszowie

Redakcja Biuletynu Sportowego podaje do wiadomości, że zgłoszenia prenumeraty należy nadsyłać na adres:

Biuletyn Sportowy Woj. Kom. Kultury Fizycznej w Rzeszowie ul. 1-go Maja (Gmach WRN).

Jednocześnie należy wpłacić należność za prenumeratę, na

Konto Redakcji nr 9-9-4738 w PKO w Rzeszowie

Zgłoszenia prenumeraty winny zawierać następujące dane:

a) ilość egzemplarzy
b) nazwę prenumeratora bez skrótów
c) dokładny adres

Prenumerata roczna — 80 zł — półroczna 40 zł — kwart. — 20 zł

Cena egzemplarza — 1,60 zł

Odbiorca: Opł. poczt. uiszczona gotówką

Rze zam. 447 600 egz. pap. gazet. S-6-1058